

## מדיטציה לעצבים חלוקים

אחת ממש המדיטציות שנתנו לתקופה "האפורה" של כדור הארץ- לשמירה על איזון מנטלי. זו מדיטציה מחלקת ומרגיעה מאוד



בישיבה מזרחית, עיניים עשירית פקוחות, לנקים את יד שמאל בגובה האוזן - אגודל ואצבע רביעית יחד (קצות האצבעות, לא הזיפורניים). יד ימין בחיק- אגודל וזרת יחד. גברים מחזיקים את הידיים הפוך כך שיד ימין בגובה האוזן, אגודל ואצבע יחד, ויד שמאל בחיק, אגודל וזרת יחד.

להתחיל בנושמה ארוכה ועמוקה אך לא חזקה, 31-11 דקות.

אסיום- שאיפה עמוקה, לפתוח את האצבעות, להרים ידיים מעל הראש ולנער

אותן כמה דקות,

נחת.

---